Seandanan: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat
http://seandanan.fisip.unila.ac.id/index.php/seandanan/
Volume 2 | Nomor 2| Desember 2022
e-ISSN: 2798-0529 dan p-ISSN: 2798-0537

Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Premenstrual Syndrome (PMS) melalui Paket Edukasi

Tri Kesuma Dewi[1*], Indhit Tri Utami[2], Asri Tri Pakarti[3]

Keywords :
Premenstrual Syndrome;
remaja.

Coresponding Author:
[1,2,3] Akademi Keperawatan Dharma Wacana
*Jl. Kenangan No 6, Metro, Indonesia
*Email: trikesumadewi06gmail.com

History Artikel:
Received : 15-09-2022
Reviewed : 17-09-2022
Revised : 08-12-2022
Accepted : 10-12-2022
Published : 16-12-2022

Abstrak
Premenstrual syndrome yang merupakan berbagai gejala yang dialami menjelang menstruasi. Premenstrual syndrome ini dapat berakibat menurunya kualitas hidup. Pada remaja sekolah PMS dapat menyebabkan tidak efektifnya proses belajar disekolah. Menghindari akibat dari PMS dapat dilakukan dengan memberikan informasi terkait PMS. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMA Kartikatama. Metode yang digunakan pada pengabdian ini adalah ceramah dan diskusi. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang PMS pada peserta sebelum edukasi total 22 peserta pengetahuan yang paling dominan adalah cukup dan masih ada tingkat pengetahuan yang kurang, setelah mereka mendapatkan edukasi tentang PMS, dari sebanyak 15 orang sebanyak 68% memiliki tingkat pengetahuan yang baik dan sebanyak 32% memiliki pengetahuan yang cukup dan tidak ada lagi peserta yang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. Hendaknya sekolah bekerja sama dengan tenaga kesehatan memberikan Pendidikan kesehatan terkait kesehatan reproduksi remaja putri khususnya tentang premenstrual syndrome.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Pendahuluan

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan berbagai gejala yang dialami para wanita saat menjelang menstruasi. Gejala ini tidak hanya gejala fisik saja tetapi juga gejala psikologi maupun gejala afektif. *Premenstrual syndrome* yang tidak ditangani dengan baik akan menyebabkan terjadi berbagai kondisi seperti terganggunya kegiatan harian sampai dengan menurunnya kualitas hidup para wanita. Premenstrual syndrome yang terjadi pada remaja putri akan mengakibatkan menurunnya kualitas belajar mereka karena proses belajar akan terganggu hal ini di temukan pada penelitian yang dilakukan oleh Dewi et al., (2019) yang menemukan bahwa dari 233 remaja yang menjadi responden sebanyak 42,5% mengalami gejala PMS, pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa remaja paling banyak mengalami nyeri otot dan persendian dan mudah marah sehingga remaja terganggu belajarnya dan tidak efektif dalam mengikuti pelajaran. Premenstrual syndrome dapat disebabkan karena berbagai hal antara lain obesitas, riwayat keluarga, stress dan pola tidur (Christy et al., 2018). Premenstrual syndrome memang tidak dapat

dihilang namun dampak dan gejala nya dapat dikurangi dengan menghindari faktor penyebabnya. Pengetahuan menjadi sebuah hal yang penting dalam penanganan premenstrual syndrome. Penelitian yang dilakukan (Purwasih et al., 2017) menemukan bahwa pengetahuan memiliki hubungan yang sugnifikan terhadap upaya remaja putri dalam menghadapi premenstrual syndrome. Pemberian pengetahuan tentang premenstrual syndrome pada remaja menjadi sangat penting karena akan mempersiapkan mereka untuk mencegah dan mengatasi premenstrual syndrome sehingga kegiatan belajar dan mengajar tidak terganggu. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja khususnya yang ada di SMA Kartikatama tentang Premenstrual Syndrome.

Metode Pelaksanaan

Pada pengabdian masyarakat ini metode yang digunakan adalah metode diskusi dan penjelasan terkait pengertian, tanda dan gejala, akibat dan penanganan premenstrual syndrome. Adapun susunan pelaksanaannya adalah sebagai berikut ini:

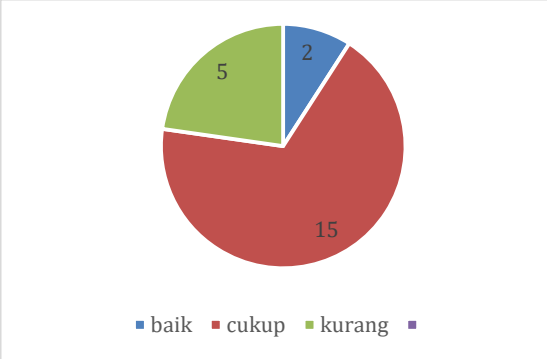
1. Persiapan. Pada tahap persiapan, tim pengabdian masyarakat mengajukan proposal kepada sekolah menengah atas (SMA) yang dituju. Proposal yang disetujui selanjutnya akan ditindak lanjuti dengan berkoordinasi dengan perwakilan sekolah dan tim pengabdian masyakat sehingga jadwal pelaksanan pengabdian masyarakat dapat di susun.
2. Pelaksanaan kegiatan. Pada tahap pelaksanan tim mempersiapkan alat yang dibutuhkan dalam proses pelaksanaan kegiatan. Alat tersebut adalah LCD, laptop, kuesioner pengetahuan tentang premenstrual syndrome. Langkah pertama yang dilakukan adalah melakukan pre test dimana setiap peserta diminta untuk mengisi kuesioner yang ada. Kuesioner ini berisi 13 pertanyaan terkait pengertian, tanda dan gejala, akibat dan penanganan dari premenstrual syndrome. Pada pre test ini juga dilihat apakah siswa mengalami gejala premenstrual syndrome. Peserta yang telah mengisi pre test selanjutnya akan dijelaskan terkait premenstrual syndrome setelah materi yang diberikan selesai, maka peserta dan penyaji berdiksusi tentang gejala yang dialami peserta dan penanganan apa yang telah peserta lakukan untuk mengatasi premenstrual syndrome tersebut.
3. Evaluasi. Langkah terakhir setelah diskusi selesai maka kuesioner tentang pengetahuan premenstrual syndrome Kembali dibagikan sehinga akan terlihat apakah proses pengabdian dengan melakukan Pendidikan kesehatan berhasil atau tidak. Pada pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 22 orang peserta. Para peserta ini adalah remaja putri yang sedang mengalami menstruasi. Pelaksanaan kegiatan masyarakat ini berlangsung di ruang kelas SMA Kartikatama

Pelaksanaan dan Hasil

Pengbadian masyarakat ini dilaksanakan pada 29 Juli 2022 di SMA Kartikatama. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pengisian kuesioner oleh responden, selanjutnya tim pengabdian melakukan pengukuran tingkat pengetahuan responden. Tahapan selanjutnya adalah melakukan pendidikan kesehatan terkait dengan premenstrual syndrome. Tahap terakhir adalah mengukur kembali tingkat pengetahuan responden tentang premenstrual syndrome. Kuesioner yang berisi 13 pertanyaan terdiri dari 1 pertanyaan tentang pengertian, 5 pertanyaan tentang tanda dan gejala, 3 pertanyaan tentang akibat dan 4 pertanyaan tentang penanganan premenstrual syndrome.

.

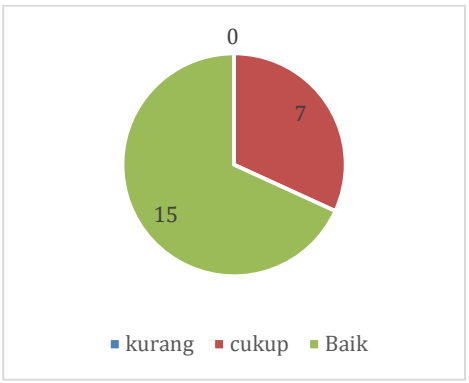
Hasil pada pengabdian masyarakat ini dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Pengetahuan pre kegiatan
Sumber: Hasil pengabdian, 2022

Pada gambar 1 dapat dijelaskan bahwa peserta yang memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik sebanyak 2 orang, kategori cukup sebanyak 15 orang dan yang memiliki tingkat pengetahuan yang kurang sebanyak 5 orang.

Gambar 2 menunjukkan tingkat pengetahuan peserta setelah edukasi diberikan.



Gambar 1. Pengetahuan post kegiatan
Sumber: Hasil pengabdian, 2022

Pada gambar 2 dapat dijelaskan bahwa setelah pemberian edukasi pada para peserta tentang premenstrual syndrome didapatkan hasil peserta yang memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 15 orang dan yang memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 5 peserta.

Gambar 1. Peserta sedang menyimak materi yang diberikan
Sumber: Dokumentasi pengabdian, 2022

Gambar 2. Diskusi dan tanya jawab
Sumber: Hasil pengabdian, 2022

Penutup

Berdasarkan Analisa didapatkan hasil bahwa pemberikan edukasi maka akan meningkatkan pengetahuan remaja tentang tentang premenstrual syndrome.

Ucapan Terima Kasih

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini terlaksana atas dukungan dari berbagai pihak, karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu terlaksana pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada Kepala Sekolah Menengah Atas Kartikatama yang telah mengizinkan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Rujukan

Christy, C., Zeina, A., Safaa, D., & Shafika, A. (2018). Factors Associated with Premenstrual Syndrome and its Different Symptom Domains among University Students in Lebanon. *International Journal of Women's Health and Wellness*, *4*(1). https://doi.org/10.23937/2474-1353/1510068

Kesuma Dewi, T., Dwi Hapsari, E., & Keperawatan Dharma Wacana Metro, A. (2019). PREVALENSI GEJALA PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) DAN PREMENSTRUAL DYSPHORIC DISORDER (PMDD) PADA REMAJA DI KOTA YOGYAKARTA PREVALENCE OF PREMENSTRUAL SYNDROME (PMS) AND PREMENSTRUAL DYSPHORIC DISORDER SYMPTOMS AN ADOLESCENT IN YOGYAKARTA CITY. In *Tri Kesuma Dewi* (Vol. 4, Issue 1).

Purwasih, I., Mudayati, S., Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang, M., Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang, D., & Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, D. (2017). Hubungan Pengetahuan dengan Upaya Remaja Putri dalam Menghadapi Premenstrual Syndrome di MAN Malang 1. In *Nursing News* (Vol. 2, Issue 2).